

Übungsform: Hebelkette Armstreckhebel im Stand



Armstreckhebel zu Boden

Bauchstreckhebel

Körperstreckhebel

Drehstreckhebel



Joachim Retzek
7. Dan Jiu-Jitsu
Domenic Hesse
3. Dan Jiu-Jitsu

Armriegel von außen (Grundform)

Armriegel von außen (umgekehrte Form)

Armriegel von innen (NUR als Übungsform)



Armstreckhebel über den Oberarm

Armstreckhebel über die Schulter

Armstreckhebel über den Nacken

Armstreckhebel zu Boden